Ce Carnet contient des fiches avec chaque fois un thème émotionnel ou un comportement positif que l'on peut renforcer. Il y a aussi des réflexions générales pour amener à la pensée positive et des conseils pratiques sur certains sujets.
Votre trouverez une ou plusieurs couleur(s) soin. Dans la version Carnet, vous pouvez alors noter vos impressions et votre progression. Dans la version eBook, vous verrez à chaque fois une image de référence à la couleur.

Attention, il ne s'agit en rien de conseils médicaux. Je ne suis ni médecin, ni psychologue. Mes conseils sont des conseils généraux qui ne sont pas du tout basés sur des données scientifiques mais plutôt des intuitions et mon expérience personnelle.

En cas de besoin, n'hésitez pas à contacter un spécialiste.

Vous pouvez également me contacter, mes coordonnées sont à la fin du livret.
Prenez soin de vous.
Marie Motivation

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

A propos de la/des couleur(s) proposée(s) et de la méditation colorée :

Les couleurs qui vous sont proposées sont librement inspirées de la chromothérapie c'est-à-dire du soin par les couleurs.

Il vous suffit juste de vous installer dans un endroit calme, de respirer doucement et lentement en pensant à la couleur proposée ou aux couleurs proposées.

La méditation colorée peut se faire partout.

Ne traitez qu'un thème à la fois et avec une seule couleur au début. Par après vous pourrez faire les soins en deux couleurs.

Faites des sessions courtes.

Dans la version Carnet de notes, vous pouvez noter ce que vous ressentez et l'amélioration dans votre comportement.

Acceptation de Soi

Couleur soin proposée :

BLEU



Réflexions sur l'Acceptation de Soi

On peut difficilement s'accepter si on ne s'aime pas. C'est la première étape, s'accepter dans le moment présent et se construire pour l'avenir.
On peut se servir du passé mais uniquement comme leçon pour ne pas commettre les mêmes erreurs.
Dans un premier temps, pour mieux s'accepter, il faut surtout mieux se connaître. Découvrir son véritable MOI et pas celui imposé par notre éducation, nos parents, la "société" et même le masque ou les masques que nous nous sommes construit.
Une des grandes clés de la confiance en soi est de s'accepter VRAIMENT ET COMPLETEMENT.

<u>Accomplissement</u> :

Couleur proposée :

JAUNE CITRON



Réflexions sur les facteurs d'accomplissement

- Agir davantage
- Trouver des "supporter" avec une influence positive
- Revoir régulièrement ses objectifs
- Etre prêt à faire des concessions
- Déterminer ses objectifs à court terme, moyen terme et long terme
- Prendre de bonnes habitudes de vie
- Etre capable de se réorienter et de s'adapter si nécessaire
- Déconnecter quand c'est nécessaire
- Savoir dire oui - savoir dire non
- Déléguer
- Se récompenser même pour les petites victoires
- Oser ne rien faire
- Ne pas procrastiner
- En cas d'erreur, analyser et repartir plus déterminé que jamais.

Communication

Couleur soin proposée :

BLEU



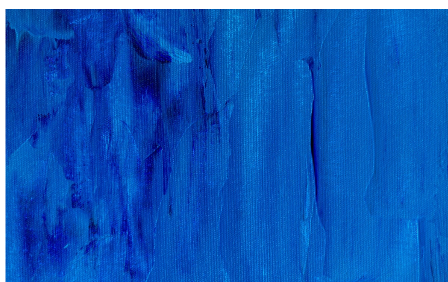
Réflexions sur la Communication positive

- Écouter davantage
- Penser avant de parler, se préparer
- Accepter les autres tels qu'ils sont
- Avoir un grand respect pour les autres
- Faire des efforts pour comprendre ce que les autres vivent
- Être calme, poli et souriant
- Maintenir un contact visuel,
- Reconnaître ses torts et s'excuser au besoin
- Reconnaître la valeur des critiques et conseils que l'on nous donne
- Poser des questions réfléchies et écouter attentivement les réponses
- Savoir se taire au bon moment
- Avoir une attitude positive qui favorise la communication
- Bien choisir les mots que nous utilisons.

Retrouver la Confiance en Soi

Couleur proposée :

BLEU



Réflexions sur la Confiance en Soi

Trop de confiance en soi, n'est pas une bonne chose. Il faut trouver le juste équilibre. Mais il est indéniable que la confiance en soi apporte la réussite. Elle permet aussi de "conduire" les autres. La confiance en soi permet de se persuader que c'est possible. On apprend alors de ses échecs et on est persuadé de sa réussite.

Pour aider les autres mais avant tout s'aider soi-même, il faut beaucoup de confiance en soi. Il faut avoir foi en soi. C'est parfois plus facille de donner cette foi aux autres qu'à soi-même.

Par contre, quand on a confiance en soi, on constate que les autres ont aussi confiance en nous.

Il faut aussi apprendre à ne compter que sur soi. Etre son plus grand supporter, ne pas dépendre de l'avis des autres pour construire cette confiance en soi. Et se méfier de ceux qui veulent vous tirer vers le bas. Souvent ce sont leurs propres doutes qu'ils essaient de projeter sur vous.

Pour être confiant, quelque soit le projet, il faut se préparer, mentalement, physiquement et émotionnellement.



Coopérer efficacement :

Couleur proposée :

EMERAUDE



Réflexions sur la coopération

C'est important de coopérer mais dans le mot coopérer, il faut entendre interaction. Cela ne doit pas être un échange à sens unique. Je donne, tu reçois mais un échange.

Il faut très vite repérer les "profiteurs".

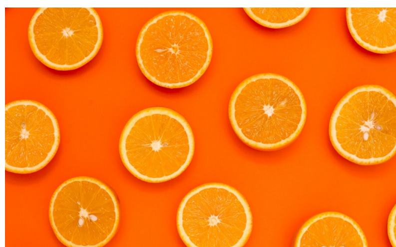
Coopérer est un choix et un engagement pas toujours facile à respecter sur la longueur.

Une bonne connaissance de soi permet de voir quelle type de collaboration nous convient le mieux et ce qu'on peut échanger avec l'autre.

<u>Détente - anti-stress - retrouver de l'énergie</u>

Couleur proposée :

ORANGE



<u>Questions que l'on peut se poser</u>

- Est-ce que d’autres personnes dans la même situation sont moins stressées que moi?
- Est-ce que je ne vais pas un peu trop vite en besogne ?
- Est-ce que la situation sera toujours aussi stressante dans un an ?
- Est-ce que je ne suis pas trop sévère avec moi-même ?
- Et si le pire arrive, est-ce si grave ?
- Est-ce que je suis suffisamment reposé(e) ?
- Est-ce que je ne précipite pas les choses ?
- Est-ce je me suis mis en mode "victime", je me plains à répétition ?

Questions que l'on peut se poser (suite)

- Est-ce que j'arrive encore à me détendre ?
- Est-ce que j’ai des attentes exagérées ?
- Est-ce que je pratique avec excès la procrastination ?
- Est-ce que je pratique le perfectionnisme excessif ?
- Est-ce que je m’impose des objectifs trop exigeants ?
- Est-ce que je gère bien les différentes priorités ?
- Est-ce que je me change les idées lorsque j’en ai l’occasion ?
- Est-ce que j’agis comme s’il était nécessaire d’être stressé pour réussir ?
- Est-ce que mon lieu de travail est bien rangé ?
- Quel conseil donnerais-je à un ami s’il vivait exactement la même situation que moi ?
- Si j’étais moins pessimiste, est-ce que je serais aussi stressé ?

<u>Ecoute de ses véritables besoins</u> :

Couleur proposée :

FUSCHIA



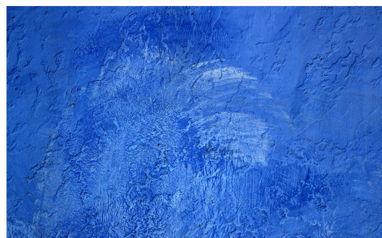
Questions que l'on peut se poser :

- Qu’est-ce qui est vraiment important pour moi ?
- Je suis en phase avec moi-même combien d’heures par jour ?
- Et qu'est-ce que j'accomplis à ce moment là ?
- Quelles sont les choses que je voulais accomplir et que j'ai mis de côté ?
- Qu'est-ce que j'ai appris ?
- Quel domaine d'expertise ai-je développé ?
- Dans quel domaine ai-je régressé ?
- Pourquoi ?
- Suis-je seul(e) à avoir pris mes décisions ?
- Est-ce que je suis heureux(se) ?
- Que me manque-t-il pour l'être plus encore ?
- Et si j'avais une baguette magique, quelle est la chose que je changerais en premier ? Chez moi ? Chez les autres ?

<u>Encouragement de Soi et des autres</u>:

Couleur proposée :

BLEU



<u>Réflexions sur les encouragements</u>

On peut très bien s'encourager soi-même avant même d'encourager les autres alors que souvent on fait l'inverse. On peut aussi très bien se débrouiller seul mais il faut pouvoir reconnaître le moment où on a besoin de l'autre.

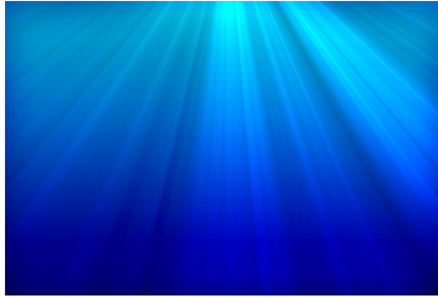
Encourager l'autre, surtout les enfants, c'est comme arroser une plante, si on ne le fait pas assez, elle meurt. Il ne faut pas grand chose, un mot, un sourire, un compliment, ...mais l'effet est impressionnant.

Certaines personnes ont absolument besoin d'être encouragées alors que d'autres absolument pas. Au contraire, cela peut même les ennuyer.

Estime de Soi :

Couleur proposée :

BLEU



Réflexions sur l'Estime de Soi

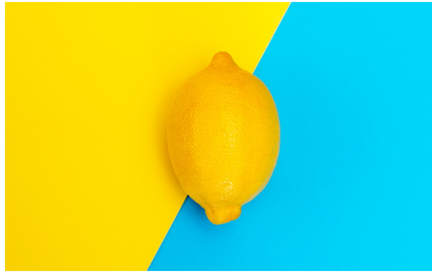
Il ne faut pas confondre l'estime de soi avec la confiance en soi. En termes simples, la différence réside dans le ressenti et l'action. L'estime de soi s'apparente davantage à un sentiment, alors que la confiance en soi implique plus que cela.

Souvent lorsqu'on a envie de faire un effort, c'est que l'on s'aime. Cette estime de soi est pour beaucoup dans la manière dont les autres nous voient. Si nous nous sous estimons, les autres feront de même. On vaut aux yeux des autres ce qu'on vaut pour nous même.

Libérer son enfant intérieur / affronter ses vérités

Couleurs proposées :

JAUNE CITRON / BLEU CIEL



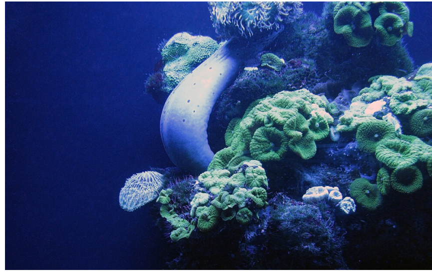
Réflexions sur la libération de son enfant intérieur :

- reconnaître le conflit intérieur et prendre conscience de son ressenti
- s'aimer et se poser les bonnes questions pour mieux se comprendre
- dialoguer avec son enfant intérieur et être attentif aux à ses besoins
- dialoguer avec sa conscience supérieure et si nécessaire demander de l’aide
- agir et intervenir activement pour répondre aux besoins de son enfant intérieur pour s'accomplir en tant qu'adulte

Liberté :

Couleur proposée :

BLEU FONCE



Réflexions sur la Liberté

La liberté dépend du degré d’évolution de la personne, c'est aussi une vision de l'esprit.

On parle beaucoup de la liberté pour le moment confondant parfois la liberté individuelle avec la liberté collective.

La liberté se gagne, elle ne s'achète pas.

Mais être libre au détriment de la liberté de l'autre ce n'est pas vraiment être libre.

<u>Retrouver l'Optimisme</u>

Couleur proposée :

ROSE



<u>Réflexions sur l'Optimisme</u>

Pourquoi l'optimisme ? Parce que c'est beaucoup plus porteur que la tristesse et le défaitisme qui ne nous mènent pas très loin.

Entourez-vous d'optimisme et vous deviendrez vous aussi optimisme. C'est contagieux, une bonne contagion.

On peut être optimiste et réaliste, c'est une question de point de vue.

En plus, l'avantage de diffuser du positivisme, c'est qu'il vous revient toujours en partie voire multiplié.

Réflexions sur l'effet de l'Optimisme sur les Autres

Notre optimisme est un rayon de soleil pour soi et pour tous ceux que nous côtoyons.

On dit souvent que le monde appartient aux optimistes et que les pessimistes ne sont que des spectateurs. Qu'en pensez-vous ?

Par contre, il a des moments où il faut beaucoup de courage et d'énergie pour rester optimiste mais si on arrive, on ne peut qu'être gagnant.

Le soucis de l'optimiste c'est que tout le monde compte sur lui pour l'être et que quand il ne l'est plus, il y a rarement quelqu'un pour venir le secourir...On attend juste qu'il revienne.

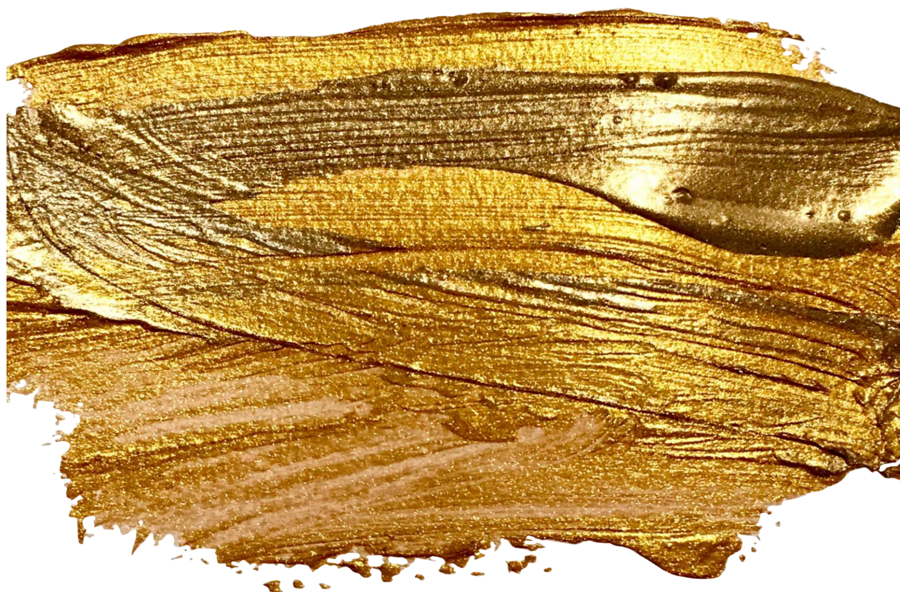
L'optimiste attire souvent le positivisme et donc des résultats positifs.

Il faut miser sur la vie, l'espoir, la joie de vivre et la liberté de sourire à la vie.

Organisation et gestion du temps :

Couleur proposée :

OR



Réflexions sur la gestion du temps

- Dresser la liste des tâches du lendemain à la fin de votre journée.
- Rédigez la liste des choses à faire le lendemain.
- Estimer les tâches du lendemain
- Estimez le temps nécessaire pour réaliser chaque tâche.
- Donner des niveaux de priorité aux tâches.
- Toujours commencer par les tâches les plus importantes et les plus urgentes pour terminer par les tâches les moins importantes et les moins urgentes.
- Alterner des tâches que l'on aime et des tâches que l'on aime moins.
- Bloquer du temps pour les loisirs et les pauses
- Se récompenser en fin de journée
- Savoir déléguer quand c'est possible
- Fractionner une tâche importante en sous tâches

<u>Paix intérieure</u> :

Couleur proposée :

LAVANDE



<u>Réflexions sur la Paix Intérieure</u>

Quand on parle de Paix intérieure, le mot intérieure signifie écoute de Soi.

C'est indispensable de trouver et de retrouver régulièrement ce qui vous amène cette Paix.

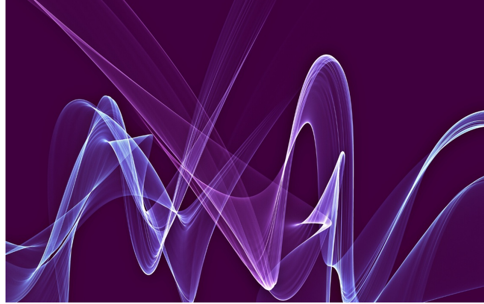
Peu de gens trouvent la véritable paix intérieure et ce n’est pas parce qu’ils essaient et échouent, mais parce qu’ils n’essaient pas vraiment.

Renoncez à suivre quotidiennement l’actualité, car personne ne peut être en paix en prenant conscience jour après jour des problèmes du monde.

Savoir se pardonner d'abord puis pardonner aux autres:

Couleur soin proposée :

INDIGO



Réflexions sur l'Effet du pardon

Il est impossible de tout pardonner mais perdre son énergie vitale dans de la rancoeur ne sert à rien non plus. Pardonner, c'est ne plus se considérer comme une victime.

Pardonner ne veut pas dire que l’on approuve les actions répréhensibles. En pardonnant, on refuse doucement de lutter contre l’amour, surtout l'amour de soi, que l'on a perdu en pensant que les actions pouvaient nous atteindre.

Le pardon est plus qu’un sentiment, c’est une force qui déclenche d’admirables effets.

Paroles et écoute positive :

Couleur proposée :

TURQUOISE



Réflexions sur la parole et l'écoute efficace

- Regardez bien en face la personne qui vous parle mais ne l'obligez pas à soutenir votre regard (pensez aux différences culturelles)
- Démontrez votre intérêt en vous penchant légèrement vers elle ou en vous asseyant bien droit
- Évitez les sources de distraction.
- Soyez pleinement dans la conversation et/ou l'écoute

Réflexions sur la parole et l'écoute efficace (suite

- Offrez des commentaires propices qui sont encourageant surtout si la personne peine à s'exprimer
- Ne laissez pas vos pensées vous distraire.
- Attendez que votre interlocuteur ait fini pour intervenir
- Si certains points sont obscurs demandez des éclaircissements.
- Laissez vos conseils de côté, ce n'est peut être pas cela dont la personne a besoin.
- Vers la fin, reformulez quelques points importants pour être certain d'être sur la même longueur d'onde.
- Demandez à la personne ce que vous pouvez faire pour elle et acceptez qu'elle vous dise qu'elle avait juste besoin d'être écoutée.

Renforcement de l'équilibre sexuel

Couleur proposée :

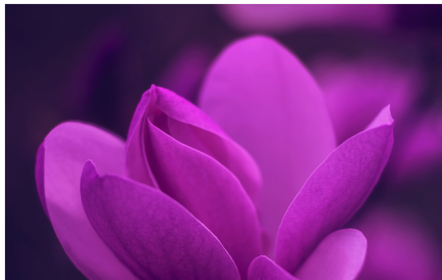
ORANGE



Renforcement des relations amoureuses :

Couleur proposée :

VIOLET



<u>Réflexions sur les Relations de couple</u>

Voici quelques points d'attention qu'il ne faut pas perdre de vue si on veut garder un couple sain et équilibré.

- Attention à la **jalousie** - c'est le poison du couple. Cela signifie que vous ne faites pas confiance à votre partenaire et même si au début cela peut sembler flatteur, à la fin c'est pesant et nécessite une décision.
- **Communication** - c'est plus important ! Construire des ponts vers l'autre et lui parler beaucoup. Attention que souvent vous êtes en couple avec votre opposé donc en communication cela peut aussi se ressentir. Emotions versus faits par exemple. Patience donc et apprenez à parler le langage de l'autre.
- Un couple, ce n'est pas être "la moitié" de l'autre, ni être "obligé" de regarder tout le temps dans la même direction - **égalité et respect des différences**
- **Projets communs mais besoins et évolution différents** - à construire et respecter absolument

Réflexions productives :

Couleurs proposées :

JAUNE CITRON / VIOLET



<u>Relaxation physique, mentale et émotionnelle</u> :

<u>Couleurs proposées</u> :

BLEU CIEL / VERT



Sérénité :

Couleur proposée :

BLEU CIEL



Réflexion sur la Sérénité

La sérénité, c'est l'acceptation de soi-même et de ce qui est.

Le vrai nom du bonheur est la sérénité.

On rattache souvent la sérénité à l'image de l'ancien... Est-ce encore vrai de nos jours ?

Se retirer dans le silence et/ou dans la nature reste souvent le meilleur chemin vers la sérénité retrouvée.

Réflexions sur ce qu'on peut faire en cas d'anxiété

- Respirer calmement
- Se distraire, essayer de dériver son esprit sur autre chose
- Se mettre à l'aise, endroit confortable, tenue confortable, ...
- Demander l'aide d'un proche juste pour une écoute et être distrait. Attention pas pour se plaindre.
- Se concentrer sur ses 5 sens
- Dialoguer avec son enfant intérieur
- Créer une image mentale avec humour, compassion et détachement
- Ecouter de la musique relaxante
- Caresser un animal ou une peluche ou encore un tissus doux
- Se poser les bonnes questions
- Prendre un bain ou une douche
- Méditer
- Ne pas combattre l'anxiété mais la laisser couler et passer, comme le courant d'une rivière.

<u>Confiance - sécurité et adaptabilité</u> :

<u>Couleurs proposées</u> :

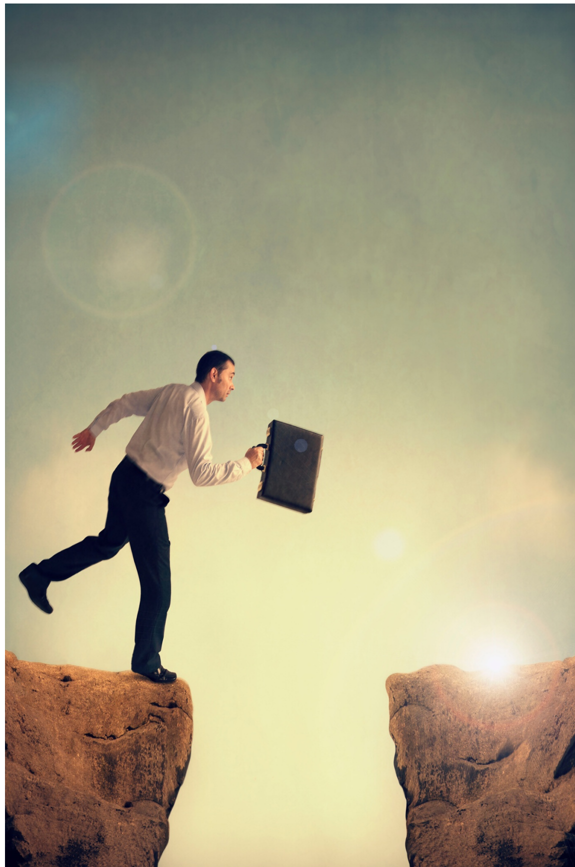
BLEU CIEL / ROSE



Réflexions sur l'adaptabilité
Comment l'augmenter ?

- Prenez pleinement conscience de vos forces et vos faiblesses
- Apprenez à mieux gérer vos émotions et à diminuer votre stress
- développez votre intelligence émotionnelle et relationnelle.
- apprenez à rebondir et tirer profit de vos erreurs.
- élargissez de votre zone de confort
- lancez-vous des défis,
- accueillez positivement les imprévus et les changements.
- osez innover
- n'ayez pas peur de vous tromper
- croyez en vos rêves et partagez-les.
- montrez votre réactivité et votre dynamisme
- adapter vous aux autres mais soyez clair par rapport à vos propre besoins

- soyez curieux,
- soyez original mais pas trop,
- multipliez les expériences professionnelles mais aussi culturelles et intellectuelles
- apprenez constamment et complétez toujours vos connaissances.
- observez les autres mais ne les copiez pas
- ne vous comparez pas aux autres, développez votre propre manière de travailler
- déléguez si nécessaire



<u>Etre ouvert et tolérant avec soi-même et les autres</u> :

<u>Couleurs proposées</u> :

ROSE / VIOLET



<u>Ramener son attention sur ses nouvelles actions</u> :

<u>Couleurs proposées</u> :

BRUN



Générosité envers soi-même et les autres :

Couleurs proposées :

VERT / ORANGE



Compassion envers soi-même et les autres :

Couleurs proposées :

LILAS / BLEU



Ordre - organisation :

Couleurs proposées :

BLEU / MAGENTA



Aller vers les autres - sortir de sa "grotte" *:*

Couleurs proposées *:*

BLEU / ORANGE



Réflexions sur l'Ouverture aux Autres.

- Écouter les autres avec bonté
- Encourager les gens qui vous entourent
- Saluer avec sincérité les gens de votre entourage
- S’intéresser sincèrement à la vie des gens
- Sourire
- Faire des compliments sincères et pertinents
- Remercier ceux qui vous rendent service
- Éviter les conflits inutiles
- Être serviable
- Démontrer du respect à tous et surtout pour Soi-même
- Ne pas chercher indûment à avoir raison
- Planifier et réaliser une bonne action tous les jours
- Orienter les conversations vers des sujets d’intérêts pour vos interlocuteurs
- Pardonner aux autres mais surtout à Soi-même

<u>Enthousiasme - joie de vivre</u> *:*

<u>Couleurs proposées</u> *:*

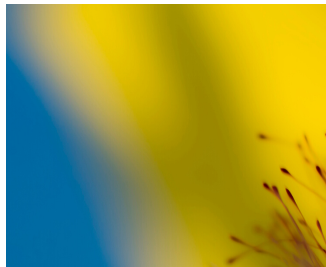
ORANGE / ROSE



<u>Confiance - relaxation</u> *:*

<u>Couleurs proposées</u> *:*

BLEU / JAUNE



Acceptation de la réalité

Couleurs proposées :

BLEU / ORANGE



Réflexions sur l'acceptation de la réalité

L’acceptation de la réalité des événements , leur donne un nouveau visage.

J'aime bien cette phrase : "Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était et aie confiance en ce qui sera." Qu'en pensez-vous ?

L'acceptation de la réalité permet aussi de ne pas les subir.

On est l’incarnation de l’information que l'on choisit d’accepter et souvent on agit en conséquence. Pour changer une situation et donc son comportement, il faut souvent changer son mode de pensée.

Et puis nous ressentons souvent une limitation dans notre possibilité d'action sur la réalité du monde. Nous devons bien sûr prendre le monde tel qu'il est mais nous pouvons aussi agir à notre niveau par petite touche et l'influencer. Pour construire une maison, il faut des briques et chaque brique à son importance.

Foi en l'avenir - optimisme :

Couleurs proposées :

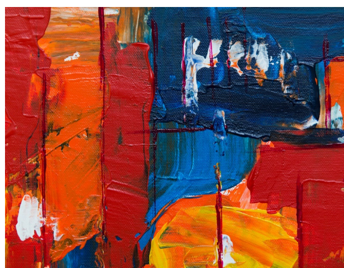
BLEU / ROSE



Sentiment de liberté - Joie de vivre :

Couleurs proposées :

BLEU / ORANGE



<u>Réflexions sur la Joie de Vivre</u>

<u>Que faire pour la cultiver ?</u>

- *A*ller chercher le positif dans la vie.
- Refocaliser sur des objectifs qui vous tiennent à coeur et des projets à réaliser
- Prendre la décision de ne plus subir mais d’être acteur dans votre vie et maître de vos pensées.
- Prendre du bon temps pour soi.
- Se déconnecter pour se reconnecter à la nature
- Se faire plaisir mais vraiment
- Chercher le positif en toute chose et en tout temps

Voilà j'espère que ce livret vous aura plu et qu'il vous aura aidé à aller mieux.

N'hésitez pas à me contacter en cas de besoin.
mariemotivationok@gmail.com

Facebook (page) : Marie Motivation avec vous Plus Loin

Prenez soin de vous et des vôtres.

